Comentarios de la Lección

I Trimestre de 2011

Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 7

12 de Febrero de 2011

Esperanza contra la depresión

Prof. Sikberto Renaldo Marks

Versículo para Memorizar: *"Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón, y salva a los contritos de espíritu"* (Salmo 34:18).

Introducción

La depresión, un tema que ya fuera tratado en los comentarios de este trimestre, es un trastorno tan antiguo como el pecado, y es una de las consecuencias de su existencia. Hay muchos síntomas para la depresión, pero los dos que más se destacan son la tristeza continua con una sensación de vacío interior, y la incapacidad de sentir satisfacción en la vida. Alrededor del 10 al 25 por ciento de las personas han tenido o tienen depresión, y afecta más a las mujeres. Está presente con mayor frecuencia entre las personas que tienen entre 25 a 44 años, que es la etapa con mayores exigencias en la vida. Alguien deprimido generalmente se siente triste y sin esperanzas, desanimado, irritado, abatido y sin iniciativa. Se considera a sí mismo sin valor, inútil, fracasado, culpable o con baja autoestima, pudiendo manifestar algunos o todos esos sentimientos a la vez. Es una inhibición psíquica generalizada, o algo parecido a una fuerte pereza mental, pero no es pereza, es efecto de un malfuncionamiento del cerebro. Generalmente el afectado piensa mucho en su propia muerte o en la de otros, y hay casos en que esto puede derivar en suicidio. Los problemas físicos pueden empeorar el cuadro de situación, o pueden surgir nuevos tales como gastritis, diarrea o constipación, asma bronquial, reumatismos, diabetes, hipertensión arterial, jaquecas y otras. Aparecen asimismo síntomas tales como palpitaciones, falta de aire, dolores no habituales, sudoración anormal, temblores, etc.

Está considerada como una enfermedad del organismo, que afecta tanto lo físico como el humor, o sea, el pensamiento. La persona ve todo de manera negativa, por lo que se afecta el sueño, la alimentación y la accionar. Es una enfermedad afectiva, que no puede ser superada sólo con voluntad propia o pensamiento positivo, consejos y cambio del estilo de vida; se necesita tratamiento médico. Se trata de un mal funcionamiento cerebral y no sólo una ceguera mental o mala voluntad. A veces hace falta alguna medicación antidepresiva que promueva la corrección en el nivel de los neurotransmisores y un

ajuste en la cantidad y calidad de los neuroreceptores. Así, a través de los medicamentos, se busca promover un equilibrio en la química cerebral compatible con una actitud afectiva más armónica. Aún así, el pensamiento positivo, las amistades, el apoyo, el cambio de actitudes, viajes y nuevas amistades contribuyen al tratamiento. Con la fe, la oración puede curar la depresión. Pero Dios puede haberle otorgado a médicos la capacidad de la cura.

La depresión generalmente se desencadena por múltiples factores, no siempre fáciles de identificar. Los factores más coadyuvantes, si bien no son los únicos, son el estrés, el estilo de vida y los eventos importantes de la vida, tales como las crisis económicas, las separaciones conyugales, muerte, pérdida del empleo, etc.

El alma abatida

El abatimiento es una situación pasajera del humor motivada por algo que ha contrariado a la persona, entre otras causas más. Se percibe un debilitamiento físico o moral, postración, desánimo, consternación, desaliento, adustez en las expresiones, y ninguna sonrisa. El abatimiento puede ser definido como la reducción de energía vital a un límite inferior para el desarrollo normal de todas las funciones vitales del cuerpo que, por lo tanto, no pueden ser cumplidas.

“Las principales causas del abatimiento son:

- vivir en contradicción a las leyes naturales;
- el anti-ambiente ecológico que nos rodea;
- las actividades profesionales insalubres y poco satisfactorias;
- hábitos de vida pobres con alimentación deficiente;
- consumo de drogas;
- comportamiento personal desprovisto de humanidad;
- tratamientos médicos;
- estrés emocional excesivo”. [1]

Samuel de Almeida hace referencia al abatimiento y qué hacer para superarlo, pues –al contrario de lo que sucede con la depresión– el abatimiento puede ser vencido con pensamiento y actitudes positivas, haciendo algo concreto para cambiar el estado del espíritu: “…normalmente no conocemos las causas, y nos sentimos impotentes, débiles y nuevamente abatidos… ¿Qué se puede hacer? Ya sabemos que lamentarnos no resuelve nuestra problemática. Llorar alivia, pero no cura. Necesitamos entonces modificar el cuadro que se presenta en nuestro vivir, optar por mirar el lado hermoso de la vida, y la vida tiene bellos ángulos de belleza. Necesitamos buscar nuevas fuerzas, fuerzas en lo más profundo de nuestro ser, aclarar nuestra visión, para así levantarnos, seguir adelante, y hacer lo mejor posible… El abatimiento psicológico es un veneno lento que va debilitándonos, enfermándonos, y si no tomamos una decisión radical de transformar la situación en la que nos encontramos de negatividad y tristeza, podrá ser demasiado tarde… Por lo tanto, no nos dejemos abatir por nada, sepamos superar todas las dificultades que la vida nos presenta, y si por algún motivo nos consideramos demasiado débiles para hacerlo solos… hagamos silencio y oremos, aseguremos nuestras manos en las de

[1] Fuente: http://saludbio.com/pt/higienista-os-princ%C3%ADpios-de-higiene-vital

Dios y esperemos… La tormenta quizá demore, pero durará el tiempo necesario para purificar la atmósfera y abrir espacio para una nueva visita del sol".

Debemos desarrollar en nosotros, junto a nuestro Dios, un espíritu de lucha, de victoria, para tener fuerza interior que provenga de lo alto. Como Enoc, un gran modelo humano, debemos aprender a caminar con Dios, todos los días. De este modo no sólo superaremos los abatimientos, sino también prevenimos depresiones. La Lección sugiere tres actitudes positivas, a las cuales añadiremos otras igualmente buenas:

a. Cómo verse a uno mismo: como una criatura a imagen de Dios, con un propósito en este mundo, y en el venidero, la eternidad;

b. El mundo es malo y está repleto de cosas malas; pero no es sólo eso: hay en él muchas cosas buenas y con ellas poder llenar nuestro ser de manera positiva (con mi familia dentro de poco iremos a un lugar muy hermoso, en medio de la naturaleza, y allí nos fortaleceremos con aire puro, agua limpia para bañarse y un hermoso bosque con verde pasto…):

c. El futuro, especialmente para el cristiano, es muy promisorio, es eterno y de tal excelencia que aquí ni siquiera podemos evaluarla (a mí eso es lo que más me motiva);

d. Hay que ser útil, o sea, estar siempre listo para ayudar a alguien que lo necesite o incluso que no lo necesite;

e. Hay que ocuparse en algo. No es bueno quedarse mucho tiempo sin hacer nada, así como tampoco es bueno estar todo el tiempo ocupado;

f. Aprender algo nuevo. Nuestra menta fue hecha para aprender, y mientras vivamos, hay que aprender cosas nuevas y diferentes;

g. Enseñar a otros. También le hace bien al espíritu enseñar algo interesante a otros. Nos sentiremos realizados.

h. Estar en paz con Dios, pidiendo siempre perdón, viviendo de acuerdo con su voluntad, y buscando más conocimiento con sinceridad y humildad, para saber siempre más cómo Dios quiere que vivamos.

Quien vive positivamente, con Dios, raramente se sentirá abatido, o ese estado será pasajero. En esos casos, algo de abatimiento servirá para perfeccionarse, adquirir experiencia, desarrollar capacidades y fortalecerse psicológicamente. La superación del abatimiento con Dios desarrolla una experiencia muy positiva: aumenta la fe, nos conocemos mejor a nosotros mismos y a Dios, y adquirimos mayor confianza en el Señor.

Las consecuencias del desánimo

El desánimo es una especie de abatimiento, falta de voluntad, lo contrario al entusiasmo. La palabra *desanimar* proviene de la negación de *animar*, lo que a su vez significa "dar alma", vida, movimiento, coraje, entusiasmo, vivacidad. Las causas del desánimo pueden ser diversas, desde problemas de enfermedades que abaten a la persona, como fal-

ta de alimentación adecuada y equilibrada, diversos tipos de problemas, dificultades, temor en relación al futuro, o el sentirse incapaz de realizar algo, etc. Contra el desánimo es muy útil el versículo de Josué 1:9 “Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente. No temas, ni desmayes, porque yo, el Señor tu Dios, estaré contigo dondequiera que vayas”. El esfuerzo, los pensamientos constructivos y positivos, la búsqueda de ayuda en otras personas y, principalmente, en Dios, ayudan a derribar el desánimo. Pero muchas veces son necesarias orientaciones correctas con respecto a la salud, porque las debilidades físicas, la falta de nutrientes en la dieta, la debilidad corporal, también pueden ser causas del desánimo.

Hay situaciones en las que el desánimo necesita ser tratado como una enfermedad, así como el estrés, el temor, la depresión, los ataques de pánico y otros problemas. El desánimo prolongado puede desarrollar otras consecuencias negativas, tales como enfermedades físicas y psicológicas. Mucho de lo que pasa en nuestro organismo proviene de la manera en cómo encaramos la vida.

El desánimo en la actualidad ataca a muchas personas, llevándolas a la desesperación. El mundo necesita del testimonio de los cristianos, quienes deben mostrar cómo es vivir con una calidad de vida superior, al tener fe en Dios, y una firma esperanza en el regreso de nuestro Señor Jesucristo. Nosotros, que aguardamos el retorno del Salvador, y creemos en esa promesa, debemos vivir de acuerdo a ello. Nuestra fe debe ser poderosa para vencer los problemas resultantes del pecado que aquí domina sobre la mayoría de las personas. No debemos ser controlados por las herramientas destructoras de Satanás. Eso no quiere decir que no seamos nunca afectados, pero cuando eso ocurra, la fe, principalmente, debe ser nuestra arma más poderosa para la victoria.

Alivio de la depresión

Ya hemos analizado esto de la depresión, pero todos debemos conocerla bien, pues es una de las enfermedades modernas. Debido a que es un síndrome, solo empeora si no es tratada adecuadamente. Sus síntomas principales son: humor deprimido, inhibición mental, disminución del impulso vital y trastornos del sueño. Hay también síntomas asociados tales como la ansiedad, trastornos del carácter y perturbaciones físicas.

Lo que produce la depresión es la menor cantidad de neurotransmisores en las sinapsis neuronales, por lo que el cerebro funciona de manera deficitaria y alterada. Las causas pueden ser genéticas o psicológicas. Las personas depresivas tienen a engendrar hijos con ese problema, pero también se puede adquirir el problema durante la vida. La vida moderna es muy favorable al desarrollo de la depresión, pero desde la antigüedad hay factores que la producen. La pérdida de seres queridos, desastres, tragedias, pérdida de la capacidad profesional, la inseguridad, desórdenes familiares, desamparo, visión negativa acerca de uno mismo, y la presión profesional por alcanzar metas, son factores que favorecen las alteraciones cerebrales que causan la depresión. Por lo tanto, quien es cristiano tiene que tener una actitud preventiva ante ella.

El diagnóstico es esencialmente clínico. Es necesaria la consulta con un buen profesional especializado. Y cuanto antes, mejor. El tratamiento puede ser con medicamentos o sin ellos, dependiendo del caso. Cuando sea necesario la utilización de algún medicamento, los antidepresivos prescriptos en las dosis terapéuticas son útiles en algunos

grados de severidad, y su administración debe extenderse por lo menos seis meses luego de pasados los síntomas, pues la posibilidad de recaída es considerable.

La persona depresiva, más que cualquier otra, necesita apoyo y afecto. Más que nadie, necesita amistad, que haya personas que conversen con ella, y ella misma necesita abrirse a la relación con amigos sinceros. Necesita consejo, pues sólo los medicamentos no son suficientes. Seguramente fue por la carencia de esos factores los que hicieron que se convirtiera en depresivo. Muchas veces la persona arrastra traumas de la infancia, o ha desarrollado pensamientos negativos, y debe superarlos, pero no lo logra sin la ayuda de otra persona capacitada para ayudarla. Los disturbios psicológicos requieren diálogo, intercambio de ideas, y corrección del modo de pensar. Entonces la persona contará con los ingredientes para superar sus problemas.

Hasta la ciencia está reconociendo los beneficios de la oración. Nosotros sabemos que hace bien conversar con amigos, y mucho más aún si lo hacemos con el Creador. Lo positivo de la oración no sólo viene de conversar con Él, también porque promueve a la acción, tiene poder para ayudarnos a reencaminar nuestra vida, ya sea directamente en nuestra mente, o por alguna otra persona que Dios enviará.

La necesidad del perdón

La depresión puede desarrollarse por causas externas e internas. Las externas son los hechos que han ocurrido pero que no hemos sido nosotros los que los hemos provocado, tales como –por ejemplo– un amigo que fallece, un desastre natural que ha causado grandes perjuicios, etc. Las causas internas son errores o pecados que cometemos, y que generan consecuencias negativas. A veces se da un conjunto de causas, de las dos clases. Generalmente, para que se desencadene un síndrome de depresión se necesita más de una causa. Al principio surge una preocupación; ésta no se va, sino que empeora, se prolonga, genera cambios negativos.

Por otro lado, si una persona sufre de depresión por algo que ella hizo y que generó consecuencias perjudiciales, esa persona necesita del perdón divino, y de las personas a las que ha perjudicado. Dios siempre perdona, si lo deseamos honestamente, pero las personas no siempre están dispuestas a perdonar. Si alguien a quien hemos perjudicado no nos perdona, eso no debe transformarse en motivo de desesperación, pues habiéndonos perdonado Dios, para el pecador eso debe ser suficiente. Cuando alguien no nos perdona, el problema deja de ser de quien ha causado el perjuicio y pasa a ser del que no quiere perdonar, pues si así no lo hiciere, en el día del regreso de Cristo, quien se perderá será esa persona, y quien no fue perdonado –por la persona, pero sí por Dios– será salvo. Puede sonar irónico, pero es así. Dios no perdona a quien no quiere perdonar. La oración de Jesucristo dice así: “Perdona nuestras deudas así como también nosotros perdonamos a nuestros deudores” (Lucas 11:4). Jesús también dijo: “Si perdonáis a los hombres sus ofensas, vuestro Padre Celestial os perdonará también. Pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras ofensas” (Mateo 6:14, 15). Así, quien hizo algo en contra de una persona (¿y quién no lo hace?), necesita del perdón de Dios, que siempre es otorgado si la persona también perdona a quienes lo han ofendido. “Si dais, arrepentidos, un solo paso hacia él, se apresurará a rodearos con sus brazos de amor infinito. Su oído está abierto al clamor del alma contrita. El conoce el primer esfuerzo del corazón para llegar a él. Nunca se ofrece una oración, aun balbuceada, nunca se derrama una lágrima, aun en secreto, nunca se acaricia un deseo sin

cero, por débil que sea de llegar a Dios, sin que el Espíritu de Dios vaya a su encuentro. Aun antes de que oración sea pronunciada, o el anhelo del corazón se dado a conocer, la, gracia de Cristo sale al encuentro de la gracia que está obrando en el alma humana".

"Vuestro Padre celestial os quitará los vestidos manchados por el pecado. En la hermosa profecía parabólica de Zacarías, el sumo sacerdote Josué, que estaba delante del ángel del Señor vestido con vestimentas viles, representa al pecador. Y el Señor dice: 'Quitadle esas vestimentas viles'" [*La fe por la cual vivo*, p. 131]. Aún así, hay muchas personas que, habiendo recibido ese perdón, ellas mismas no se perdonan. Alcanza con el hecho de que haya sido perdonada una sola vez, por lo que debe parar de pedir perdón por lo que ya se ha arrepentido y ha sido perdonada. Hay muchos que, aún después de ser perdonados por Dios, continúan culpándose por lo que hicieron. Con esto manifiestan que aún se creen en deuda delante de Dios, y sufren por ello. No deben continuar en esto, porque es un sufrimiento inútil, sin motivo, siendo que su pecado ya ha sido perdonado por Dios.

La tierra es un lugar de sufrimiento. Es un lugar en el cual las personas sufren. El propio Salvador sufrió aquí durante su vida, especialmente en su muerte. Pero cuando el sufrimiento ya no es necesario, y cuando es forzado por nuestros pensamientos, debemos procurar ayuda y superarlo, porque es algo inútil.

Esperanza contra la angustia

La esperanza es la creencia en que una situación actual mejorará. Tener esperanza es convivir con la idea de que en el futuro, no sabemos cómo, las cosas, como mínimo, mejorarán. Por ejemplo, tener esperanza de que un enfermo se recuperará; tener esperanza de que la situación financiera mejorará; tener la esperanza de que los negocios vayan mejor; tener la esperanza de un mejor empleo; tener la esperanza de que las relaciones familiares mejorarán, etc.

Para tener esperanza es necesario hacer algo, no basta con esperar pasivamente. Por ejemplo, quien tiene un empleo que no le reditúa demasiado, para tener esperanza de que algún día tenga un mejor trabajo, debe esforzarse al máximo en el trabajo actual. Así, cuando las oportunidades surjan, estará más preparado para ser admitido en otro trabajo mejor.

La principal esperanza, en el caso de los cristianos, es la de la Segunda Venida de Cristo. Esta es una esperanza en la que no necesitamos hacer nada para que suceda, pero necesitamos hacer algo para estar preparados y estar incluidos dentro de los que serán salvados de este mundo de miserias. Quiero declarar que personalmente vivo, todos los días, pensando o recordando este evento. Y el saber, a través del cumplimiento de las señales, que ese gran día está muy cercano, fortalece esa esperanza. Incluso he llegado a pensar que veremos en vida el regreso de Cristo. Y eso nos hace bien a la salud. A pesar de algunas turbulencias en esta tierra, tales como muertes, crisis, etc., el saber que esta situación tendrá un final, y que después esta tierra será excelente, nos proporciona una calidad de vida muy superior. Y eso nos hace tener disposición de compartir con otros esta bendita esperanza. Aquí, en la tierra, nuestra iglesia es como un oasis, porque en ella aprendemos sobre esa esperanza, y en ella compartimos lo que sabemos, y por medio de ella llevamos a otros hacia lo que creemos. Pues bien, si hay miembros, o incluso líderes, que no viven en coherencia con las enseñanzas de la igle-

sia, eso no debe ser motivo de escándalo, pues esta iglesia está en el mundo y acoge a personas de este mundo. No es una iglesia de seres perfectos, sin pecado. Si hay personas en la iglesia que son indignas de estar en ella, también están aquellas que están siendo transformadas por el poder de lo Alto. Debemos mirar a estas últimas, no a las primeras. Quien está pendiente de los que erran conscientemente, y no quieren cambiar, acabará decepcionándose y saldrá de la iglesia y, peor aún, se perderá. De nada sirve combatir a una iglesia que funciona como un hospital, pues está llena de enfermos. Pero no es la iglesia la que está enferma, sus doctrinas son perfectas. Por lo tanto, que cada uno vele por mirar a Cristo, que es el Líder de la iglesia. Y lograr eso es más fácil estando dentro de la iglesia que fuera de ella. Si en ella hay cizaña, imagina lo que habrá fuera de ella. No va a pasar mucho tiempo hasta que la cizaña sea echada fuera de ella, y quede sólo el trigo. Y el otro trigo, el que todavía está en Babilonia, vendrá de allí para juntarse al trigo que ya está en el aprisco de Jesús.

La esperanza requiere perseverancia. Esperar algo y no tener todos los datos sobre lo que se espera que suceda, cuándo será, o en qué intensidad, lleva a la necesidad de no desistir. Y para esperar, y continuar esperando, a veces por largo tiempo, es necesario perseverar. No tener esperanza, en este mundo, equivale a no tener motivos para vivir. Necesitamos de la esperanza, o nos desesperamos. Aún no tener problemas supone la esperanza de que eso continúe así; quien tiene problemas, necesita la esperanza de que todo mejore. Todos, en esta tierra, necesitamos de la esperanza.

La principal esperanza, la que puede producir un efecto positivo en nuestro organismo y en nuestro estado mental, es la esperanza en el retorno de Jesús. Y esta esperanza es segura, sabemos que eso sucederá, sabemos que será pronto, y especialmente sabemos que lo que vendrá después será indescriptiblemente mejor. Imagina: tener vida eterna, trabajar sólo por placer, no tener que pagar cuentas, no tener que cumplir metas, nunca enfermar, no tener que ver la muerte, no envejecer, siempre crecer en sabiduría y conocimiento… Y eso es verdad, está garantizado por quien vino a vivir en esta tierra y sufrir la muerte por nosotros. La peor parte ya está hecha. ¿Dejaría Él de cumplir la parte más placentera, que es la de venir otra vez, en gloria, como Rey, para buscarnos?

Aplicación del estudio

Al enfrentar la agonía del Getsemaní, Jesús entró en la más profunda angustia que ser humano alguno jamás enfrentó o enfrentará. Pesaban sobre Él todos los pecados de la humanidad, y de todos los tiempos. Debía pagar por ellos, o mejor, debía sufrir la angustia de la culpa que todos esos pecados generaban. Imagina cuántos podrían ser y cuántas cosas horribles involucraban. Y sobre Él pesaba, por otra parte, la responsabilidad de salvar a la humanidad, no podía fallar. El infinito amor con el que amaba a los seres humanos le exigía que hiciera eso por la humanidad. Pero aún así existía la posibilidad de que fracasara. Había un riesgo. ¿Cómo quedarían las cosas en el universo si Él fallaba? No es bueno pensarlo. Lo bueno es que esa posibilidad no se hizo realidad. Aquél jueves de madrugada y viernes no fueron una escena montada; allí hubo una tremenda lucha. La lucha no era entre un Dios y una criatura suya, sino entre un Ser hombre, sólo frente a un poderoso ángel y su ejército. Lo que Jesús debía lograr era demostrar que realmente era capaz de amar a toda la humanidad. Fue la única muerte verdaderamente por amor. Nadie en el universo podrá decir jamás que Jesús no amó a la humanidad. Un día todos, incluso Satanás, reconocerán que Él es digno de ser rey porque ama a sus criaturas.

Jesús descendió a los abismos de la locura de tanta presión, pero no enloqueció, estuvo hasta el último segundo consciente de lo que estaba pasando. Fue hasta los extremos de la angustia, pero no se deprimió. Se mantuvo firme en su propósito de seguir adelante, sin la ayuda de siquiera una persona más. Pasó por la muerte, pero no permaneció en ella, y así venció al originador de la muerte.

Después de que Él resucitara, todos los seres humanos tenemos la buena noticia de que la salvación está al alcance de todos, pues Satanás, aún cuando continúa vivo y actúa, ya está derrotado, con los días contados. El y sus demonios, y todos los que con él buscan la vida con el pecado, los que desean conocer el mal, ya están con un destino cierto: la muerte eterna.

Tú no necesitas estar dentro del grupo de los que ya han sido derrotados, y sí –por libre elección– puedes estar con aquellos que ya tienen la salvación garantizada por el Vencedor de la muerte. La salvación ya está garantizada, pero salvarse depende de la decisión libre de cada ser humano.



Prof. Sikberto R. Marks

Traducción: Rolando D. Chuquimia
RECURSOS ESCUELA SABÁTICA ©

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática